



8月 学校給食献立表



函館市立赤川中学校

日 曜	献立名	お も な 材 料			
		血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの	調味料
31 / 金	ごはん【茶碗なし】	牛乳	牛乳	精白米	
	夏野菜カレー	若鶏胸ひき肉 大豆ひきわり	人参 スズキ二 玉ねぎ トマト なす にんにく	じゃがいも 薄力粉 バーム油 とうもろこしでん粉 パター 上白糖 ぶどう糖 油(大豆白絞)	カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース カレー粉 ガラムマサラ クミン チリペッパー 醤油 食塩
	キャベツのコンソメ煮	若鶏胸スライス	キャベツ ホールコーン缶	上白糖 ぶどう糖 還元麦芽糖	食塩 胡椒
	ソフールヨーグルト	てんぐさ(寒天) ゼラチン 全粉乳 脱脂粉乳		上白糖	

日 曜	献立名	お も な 材 料			
		血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの	調味料
24 / 月	減量ごはん	牛乳	牛乳	精白米	
	きつねうどん	若鶏胸スライス 冷凍ささみ揚げ	人参 長ねぎ 冷凍ほうれん草 しめじ	薄力粉 上白糖	醤油 清酒 みりん 一味唐辛子 出し昆布 けずり節
	かつおカツ	そうだがつお	玉ねぎ	薄力粉 バン粉 上白糖 大豆白絞油	醤油 食塩
	白菜とひき肉のおかか炒め	豚肩ひき肉 細かいけずり節	白菜	上白糖	醤油 みりん
25 / 火	ごはん	牛乳	牛乳	精白米	
	ピリ辛ごま鍋	豚肩スライス 冷凍ささみ揚げ 生揚げ 白みそ	大根 小松菜 しめじ 長ねぎ さやいんげん(冷凍)	春雨(甘藷馬鈴薯) いりごま(白) すりごま(白) 上白糖	豆板醤 醤油 冷凍ガラ(とり骨)
	肉シューマイ(3コ)	豚ひき肉	玉ねぎ しょうが	薄力粉 しゅうまいの皮 バン粉 でん粉 上白糖 還元水あめ 油(大豆白絞)	食塩
	きゅうりの中華炒め		きゅうり 人参 にんにく	ごま油	醤油 一味唐辛子 ラー油 食塩
26 / 水	コッペパン/チョコクリーム	鶏卵 牛乳 脱脂粉乳		強力粉 上白糖 ショートニング パター	食塩
	野菜の豆乳スープ	大豆たんぱく 豆乳 豚肩ひき肉 鶏胸肉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ お漬物(冷凍)	上白糖 なたね油 いりごま(白) バン粉 糖	食塩 胡椒 冷凍ガラ(とり骨)
	ほうれん草のオムレツ	鶏卵	ほうれん草	油(大豆・菜種油)	
	人参とツナの炒め物	まぐろ	人参	米ぬか油 ごま油 いりごま(白)	醤油 みりん 食塩 胡椒
27 / 木	ごはん	牛乳	牛乳	精白米	
	どさんこ汁	豚肩スライス 白みそ	玉ねぎ 人参 ホールコーン缶	じゃがいも バター ごま油	煮干し 一味唐辛子
	鮭と大豆のべっこう煮	鮭カット 大豆 赤みそ	生姜	でん粉 油(大豆白絞) 上白糖	清酒 トマトケチャップ
	ミニトマト		ミニトマト		
28 / 金	小型コッペパン	鶏卵 牛乳 脱脂粉乳		強力粉 上白糖 パター ショートニング	食塩
	スバクアイベロソ エニ	若鶏胸スライス 豚肩スライス	にんにく キャベツ 人参 ピーマン	薄力粉 油(大豆白絞) 上白糖 オリーブオイル	食塩 ブラックペッパー たかの爪
	チキンナゲット(3コ)	大豆たんぱく 鶏胸肉		薄力粉 バン粉 コーフレックス とうもろこしでん粉 オリーブオイル 塩(冷凍用) 油(大豆白絞)	醤油 食塩 にしょう
	ミルクケーキ(コーヒー)			上白糖	食塩



旬の野菜には魅力がいっぱい!



スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいます。もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさん魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ ……

◆おいしく、
栄養価が高い!

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたったことで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多く含まれます。



◆体によい効果がある!

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。

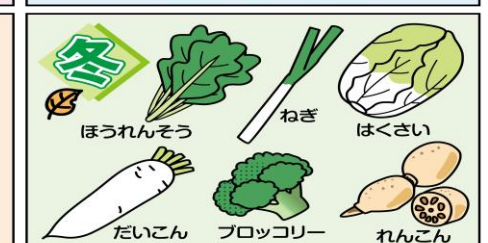
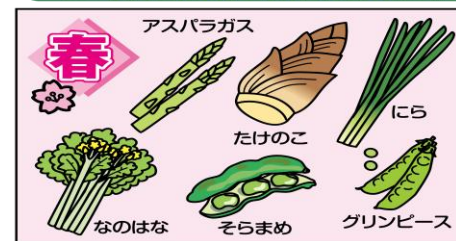


◆価格が安く、
環境に優しい!

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



野菜の旬を見てみよう! ……



※産地やその年の気候などによって、旬の時期は変わります。

※日本食品標準成分表で「いも類」「きのこ類」に含まれる作物も記載しています。